

FTSA

Loopschema opbouw naar 21,1K in 32 weken – 2/3x per week

Beginnende en recreatieve loper

-De 9 regels van het FTSA-hardloopschema-

- Regel 1: na een training minimaal 1 dag rust
- Regel 2: bij 2x per week trainen: dag 1 en 3 doen
- Regel 3: vanaf week 21 → altijd 3x per week hardlopen
- Regel 4: pijntjes moeten binnen 1-2 dagen weer weg zijn
- Regel 5: bij pijn → niet hardlopen (nooit de pijn 'eruit' lopen)
- Regel 6: bij twijfel → contact opnemen met FTSA
- Regel 7: na een training moet je nog wat 'over' hebben
- Regel 8: doe de FTSA Krachtraining en Stabiliteit minimaal 2x per week*
- Regel 9: de beste training is een dag rust!

*<https://www.ftsa.nl/ftsa-krachtraining-en-stabiliteit>

Veel plezier!

Het FTSA-team



H	=	Hardlopen
W	=	Wandelen
D	=	Dribbelen/joggen
P	=	Pauze
min	=	minuten
T	=	totaal (min)

Week 1

Dag 1	10x (1 min H – 1 min W)
Dag 2	3x (1 min H – 1 min W) 2x (2 min H – 1 min W) 3x (1 min H – 1 min W)
Dag 3	4x (2 min H – 1 min W)
T=28	(10+10+8) min

Week 2

Dag 1	4x (1 min H – 1 min W) 2x (2 min H – 1 min W – 2 min H)
Dag 2	5x (2 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (2 min H – 1 min W) 1x (3 min H – 1 min W) 1x (4 min H – 1 min W)
T=31	(12-10-9) min

Week 3

Dag 1	6x (2 min H – 1 min W)
Dag 2	2x (3 min H – 1 min W) 1x (5 min H – 1 min W)
Dag 3	2x (4 min H – 1 min W) 1x (6 min H – 1 min W)
T=37	(12+11+14) min

Week 4

Dag 1	8x (2 min H – 1 min W)
Dag 2	4x (3 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (5 min H – 1 min W) 1x (7 min H – 1 min W)
T=40 (16+12+12) min	

Week 5

Dag 1	10x (2 min H – 1 min W)
Dag 2	5x (3 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (6 min H – 1 min W) 1x (8 min H – 1 min W)
T=49 (20+15+14) min	

Week 6

Dag 1	5x (4 min H – 1 min W)
Dag 2	2x (8 min H – 1 min W)
Dag 3	7 min H – 1 min W – 10 min H
T=53 (20+16+17) min	

Week 7

Dag 1	rust
Dag 2	rust
Dag 3	10 min D – 10 min W – 10 min H – 10 min W
T= 20 min	

Week 8

Dag 1	4x (6 min H – 1 min W)
Dag 2	5 min H – 1 min W – 7 min H – 2 min D – 5 min H
Dag 3	18 min H
T=59 (24+17+18) min	

Week 9

Dag 1	3x (8 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	10 min H – 2 min D – 7 min H
Dag 3	22 min H
T=63 (24+17+22) min	

Week 10

Dag 1	3x (9 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	18 min D
Dag 3	24 min H
T=69 (27+18+24) min	

Week 11

Dag 1	3x (10 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2 (10 min H - 2 min D)
Dag 3	27 min H
T=77 (30+20+27) min	

Week 12

Dag 1	2x (15 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2x (10 min H – 1 min D)
Dag 3	30 min H
T=80 (30+20+30) min	

Week 13

Dag 1	rust
Dag 2	rust
Dag 3	33 min H
T=33 min	

Week 14

Dag 1	3x (10 min H – 1 min W)
Dag 2	20 min H – 2 min D – 10 min H
Dag 3	37 min H
T=97 (30+30+37) min	

Week 15

Dag 1	3x (13 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2 (15 min H - 2 min D)
Dag 3	40 min H
T=109 (39+30+40) min	

Week 16

Dag 1	3x (15 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2x (15 min H – 1 ½ min D)
Dag 3	45 min H
T=120 (45+30+45) min	

Week 17

Dag 1	rust
Dag 2	rust
Dag 3	48 min H
T=48 min	

Week 18

Dag 1	2x (20 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	25 min H – 2 min D – 15 min H
Dag 3	51 min H
T=131 (40+40+51) min	

Week 19

Dag 1	2x (25 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2 (20 min H - 2 min D)
Dag 3	54 min H
T=144 (50+40+54)	

Week 20

Dag 1	3x (20 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2x (20 min H – 1 ½ min D)
Dag 3	60 min H
T=160 (60+40+60) min	

-Vanaf nu 3x per week hardlopen-

LD	= lange duurloop → zéér langzaam hardlopen met het gevoel dat je dit heel lang kan volhouden
DL	= duurloop → lekker hardlopen met het gevoel dat je best wel een lekker tempootje loopt, maar dit goed kan volhouden
TDL	= tempo duurloop → behoorlijk tempo hardlopen, harder dan duurloop, maar wel gedurende 20 minuten goed vol te houden
HL	= herstelloop → rustig joggen, langzamer dan LDL, beetje zweten en tussendoor wat rekken en strekken
K	= kilometer
EM	= Engelse mijl (1600 meter)

Week 21

Dag 1	rust
Dag 2	20 min HL
Dag 3	LDL → 11K

Week 22

Dag 1	50 min DL
Dag 2	3x (10 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 12K

Week 23

Dag 1	55 min DL
Dag 2	4x (8 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 13K

Week 24

Dag 1	60 min DL
Dag 2	5x (7 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 14K

Week 25

Dag 1	30 min DL
Dag 2	6x (6 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 15K

Week 26

Dag 1	rust
Dag 2	20 min HL
Dag 3	20 min HL

Week 27

Dag 1	65 min DL
Dag 2	20 min HL
Dag 3	LDL → 16K

Week 28

Dag 1	70 min DL
Dag 2	4x (9 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 17K

Week 29

Dag 1	75 min DL
Dag 2	5x (8 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 18K

Week 30

Dag 1	80 min DL
Dag 2	6x (7 min TDL – 2 min D)
Dag 3	LDL → 19K

Week 31

Dag 1	30 min HL
Dag 2	7x (6 min TDL – 2 min D)
Dag 3	25 min HL

Week 32

Dag 1	20 min HL
Dag 2	rust
Dag 3	Wedstrijdloop 21,1K → mission accomplished

-EINDE-